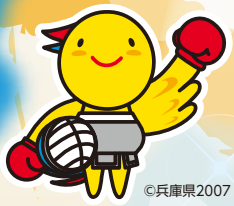
令和6年度
第Ⅱ期
7月～9月

受講生募集

兵庫県立武道館



©兵庫県2007

©兵庫県2007

©兵庫県2007

武道教室　6月4日(火) 受付開始

居合道

伝統武道を通して健康と健全な精神力を身に付けよう。

全8回　定員10名

対　象／①親子(小学4年生～6年生)
②中学生以上
金曜日／19:00～20:30
講　師／橋本 正雄

7月	4・18
8月	1・22
9月	5・12・19・26

受講料／
①親子 5,800円(子ども1人につきその親一人)
②中学生 2,500円　高校生以上 5,000円

日本拳法

空手と柔道をミックスしたような格闘技です。実践的な拳法を学んでみませんか。

全8回　定員10名

対　象／小学生以上
金曜日／18:00～19:30
講　師／岩尾 勤

7月	5・12
8月	2・9・16
9月	6・13・20

受講料／中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

柔道入門

柔道を通してココロとカラダを鍛えよう！

入門教室

全8回　定員20名

対　象／5歳以上
土・日／10:00～11:30
※7/27のみ18:00～19:30
講　師／藤本 栄二

7月	6・27※
8月	3・17・24
9月	7・21・28

受講料／
中学生以下 2,000円
高校生以上 4,000円

少林寺拳法

全8回　定員20名

対　象／小学生以上
①火曜日／19:00～20:30
②土・日／18:00～19:30
講　師／伊澤 啓介

火曜日	7月	2・9・23・30
	8月	13・27
	9月	3・10
土・日	7月	14・21・28
	8月	10・18・24・31
	9月	22

※全8回中の3回を使って稽古会を開くことになりました。日時は7/14、8/18、9/22で参加される場合は、チケットを購入してからの参加となります。

受講料／中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円
稽古会の受講料／中学生以下 250円
高校生以上 500円

お申込み方法・ご注意事項

❶「兵庫県電子申請システム」にご登録いただき、電子システムから各講座へお申込みください。

- 申請のみでは受講できませんので、ご注意ください。
- 各教室、2名以上からの開講となりますので、ご了承ください。
- 小学2年生以下のお子様(運動教室除く)は、原則保護者同伴をお願いいたします。

兵庫県電子申請システムはこちら▶

❷参加者は、先着順に受付・決定します。

※なお、前期から引き続き受講される方を優先しますので、新規にお申込みをいただきましてもご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

- 定員欄に若干名と記載のある教室は、継続受講の方が多く、早期に定員に達する可能性があります。その場合はキャンセル待ちでの受付となります。

❸予約完了後、受講料をお支払い又は、お振込みいただく場合は、6月4日(火)以降にお願いいたします。

振込口座　姫路信用金庫 手柄支店　普通預金 0275032
名義 ザイ)ヒョウゴケンスポーツキヨウカイ

※参加される方のお名前でご入金ください。また振込手数料はお客様負担になります。
※複数の教室の受講料、複数人の受講料を一度にお振込みされる場合は、お電話・FAX・メールでその旨を必ずお伝えください。

- 健康に不安のある方、妊娠中の方などは、事前に医師の了解を得るなどしたうえでお申込みください。
- 教室中のケガ等については応急処置は行いますが、その後の治療費については自己の責任における対処をお願いいたします。
- 各教室とも悪天候や講師の都合等により日程を変更することがあります。原則として当館から電話連絡等はいたしませんので、館内掲示板及び武道館のホームページをご覧いただくか、電話でお問い合わせください。詳しくは「気象警報発令時における教室の休講について」をお読みください。
- お預かりした個人情報は厳密な管理の下、当館運営における範囲内でのみ利用させていただきます。ご本人の同意なく、第三者へ開示・提示することはございません。
- 開講日当日以降のキャンセルは、返金できません。ご了承ください。

お問い合わせはこちらまで
兵庫県立武道館
TEL.079-292-8210　FAX.079-292-9210
Mail:budokan@hyogo-sports.jp
URL:https://www.hyogokenritsu-budokan.jp

剣道錬成

剣道の経験者対象の教室です。健康増進や上達、昇段を目指す方に！

錬成教室（少年・一般）中級

全8回　定員20名

対　象／①5才以上
②小学3年生～中学生
③高校生以上
水曜日／①17:00～18:30
②③18:30～20:00
講師／①②岩崎 真由美
③中田 善幸・榎 忠夫

7月	3・10・17
8月	28
9月	4・11・18・25

受講料／①②2,500円
③5,000円
※①は剣道入門受講者のみ。次回入門講座は第Ⅲ期に開講します。

初めての方もブランクのある方も女性目線で稽古をしましょう。

女性教室

全8回　定員①10名 ②20名

対　象／高校生以上 女性
①木曜日／9:00～10:30
②木曜日／10:30～12:00
講師／①②岩崎 真由美

7月	11・18
8月	1・22・29
9月	12・19・26

受講料／5,000円

なぎなた

楽しく、正しいなぎなたで心も体もいきいきと！

全8回　定員10名

対　象／小学生以上
①火曜日／10:00～11:30
②金曜日／18:30～20:00
講　師／松田 佐知子

火曜日

7月	2・9(午前・午後)・23
8月	13・27
9月	3・10

※全8回中の教室の内2回を7/9に実施します。
時間は1回目10：00～11：30、2回目12：00～13：30

金曜日

7月	5・12・19
8月	9・30
9月	6・13・27

受講料／中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

©兵庫県2007

太極拳

ゆっくり、ゆったり、リラックス太極拳。深い呼吸と穏やかな気の流れを味わってみませんか。

全8回　定員①20名 ②10名

対　象／小学生以上
①火曜日／10:00～11:30
②土・日／18:30～20:00（土）
18:00～19:30（日）
講　師／田中 康博

火曜日

7月	2・9・23・30
8月	13・27
9月	3・10

土・日

7月	7・14・21
8月	10・17・24
9月	14・28

受講料／中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

合気道　若干名

身体も気持ちも丁寧にほぐしましょう。楽しく稽古して氣力を充実させ、健康に毎日を過ごしていきましょう！

全8回　定員20名

対　象／小学生以上
①火曜日／10:00～11:30
②土・日／18:00～19:30
講　師／①中尾 眞吾
②山田 芳朗

火曜日

7月	2・9・23
8月	13・27
9月	3・10・23

土・日

7月	7・21・28
8月	10・17・31
9月	14・28

受講料／中学生以下 2,500円
高校生以上 5,000円

弓道錬成（経験者のみ）

錬成教室

全8回　定員25名

対　象／中学生以上
火曜日／①18:20～19:40
②19:40～21:00
講師／大谷 直樹・南都 明彦

7月	2・9・23・30
8月	13・27
9月	3・10

受講料／中学生　3,000円
高校生以上 6,000円

剣道稽古会（経験者のみ）

休日は上達のチャンス！！基礎を固め、技術を磨く稽古会！

対　象／小学3年生～中学生（経験者）
高校生以上（経験者）
土曜日／10:00～11:30
講師／長谷川 嘉則・岩崎 真由美

7月	6
8月	3・17・31
9月	14・28

受講料／
中学生以下
1回 250円
高校生以上
1回 500円

©兵庫県2007

姫路藩古武道

柔術と棒術を中心に技と体さばきを習得します。

対　象／5歳以上
土・日／14:00～16:00
講　師／長濱 秀春

申込不要

7月	15・28
8月	10・25
9月	1・28

受講料／**無料**

空手道

伝統を生かして、楽しく学べる糸東流空手道。護身術・健康増進・体力アップに最適！

全8回　定員10名

対　象／中学生以上
火曜日／10:00～11:30
講　師／名倉 義人・上山 陽子

7月	2・9・23・30
8月	13・27
9月	3・10

受講料／中学生　2,500円
高校生以上 5,000円

柔道稽古会（経験者のみ）

対　象／小学3年生～一般（経験者）
水曜日／18:45～20:15
講　師／藤本 栄二

7月	3・10・17
8月	7・21・28
9月	4・11

受講料／
中学生以下
1回 250円
高校生以上
1回 500円

©兵庫県2007

トレーニング教室

ピラティス　若干名

悪い姿勢を良い姿勢に整えて、痛みなく動ける身体づくりのお手伝いをします。

全8回　定員10名

対　象／高校生以上
火曜日／①14:00～15:00
②15:15～16:15
講　師／石井 幸佳

7月	2・9・23・30
8月	6・20
9月	3・10

受講料／5,000円

シェイプアップファイティング

リズムに合わせて全身を動かす有酸素運動や、ダンベルなどを使用した筋力トレーニングなど、様々な種目のトレーニングを行うことで、筋力アップ・身体機能向上を目的としています。

全8回　定員15名

対　象／高校生以上
水曜日／13:30～14:30
講　師／中條 貴公

7月	10・17・24
8月	7・14・21
9月	4・11

受講料／5,000円

ヨガ

全8回　定員15名

対　象／高校生以上
金曜日／①14:45～15:45
②16:00～17:00
講　師／上川 由香里

7月	5・19
8月	2・9・16・30
9月	13・20

受講料／5,000円

様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、身体の歪みが矯正され、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけでなく、呼吸法を取り入れることで、日常生活の心身のバランスを整えます。

幼児・小学生運動教室は次回第Ⅲ期に開講します。